

# 最新研学心得级 七年级学生谈变化心得体会(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 研学心得级篇一

随着七年级的学习和生活逐渐展开，我们这些初中新生也开始了一个全新的阶段。这个过程中，我们经历了很多的变化和新的体验。今天，我想和大家分享一下我个人在这个阶段所体会到的变化心得。

首先，一种最直观的变化是我们面临的学习压力迅速增加。从小学过渡到初中，学习的难度和数量都出现了明显的提高。课程的进度更快，知识的复杂度也更高。每天的作业量都相对较大，老师的要求也更高。在这样的环境下，我们必须学会更好地管理自己的时间和任务。我不得不调整自己的学习习惯，制定合理的学习计划，充分利用时间，更高效地完成学习任务。这个变化让我意识到，努力和学习的态度是跟上进度的关键。

其次，我还注意到在初中可以更广泛地接触到各种活动和选修课程。初中学校为我们提供了更多的机会参加各种兴趣班和社团活动。我尝试着参加了一些社团活动，与不同的人交流和合作，发现自己对很多事物有了更深入的了解和兴趣。这对我来说是一个很好的机会，不仅可以扩宽眼界，还可以发现自己的潜力和兴趣爱好。我深深体会到，多参加社团和选修课程，不断探索自己的兴趣和潜力，有助于全面发展自己。

另外，初中生活中的人际关系也发生了变化。在小学时，我们可能只是和同班同学相处，而现在我们要面对不同年级不同班级的同学，学会更好地与他人相处，建立良好的人际关系。与新的同学相处的过程并不容易，但我发现通过积极参与课堂讨论和社交活动，我可以结交到更多的朋友。与不同的人交流，听取不同的意见，我发现自己可以得到更多的启发和帮助。在这个过程中，我逐渐学会了如何与他人合作和相互尊重，这对我来说是一个成长的机会。

同时，我们还要面对生活自理能力的提升。初中生活中，我们要自己完成更多的事情。从小学到初中，我们慢慢开始学会更多的自我管理。比如说，早晨自己起床，准备自己的早餐，整理好课本和作业材料等。这样的过程，让我意识到自己的成长和责任。我学会了为自己的行为负责，并培养了一些生活习惯，比如按时睡觉和整理自己的物品。这对我来说是一个重要的变化，让我更加成熟和独立。

最后，我想说的一点是，在七年级的学习生活中，我们虽然经历了很多的变化和挑战，但也收获了很多的成长和快乐。每一个变化都让我们更加成熟和自信，让我们更好地认识自己。我相信，在未来的学习和生活中，我们会继续努力，继续成长，迎接更多的变化和挑战。

总而言之，初中学生在这个阶段经历了很多的变化，面临了新的挑战。我们学会了更好地管理时间和任务，扩大了兴趣爱好和社交圈子，提升了自理能力和人际交往能力。这一切的变化和挑战让我们成熟了许多，让我们更好地认识和发展自己。我相信，通过我们的努力和不断学习，我们能够在这个阶段取得更好的成绩和进步。

## 研学心得级篇二

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截

然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。

真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

### 研学心得级篇三

随着升入初中，我们七年级学生在各个方面都经历了很大的变化。搭乘这艘中学教育的巨轮，我们不仅得到了知识的丰富，还培养了自主学习和团队合作的能力，经历了身心发展的飞跃。下面，我将谈一谈我在初中这段时间里的变化心得体会。

首先，我在学习上的变化令我感到深刻。初中的学习内容更加广博，特别是数学和英语的难度都有了明显的提升。我曾经觉得自己在小学学习得不错，但来到初中后才发现自己的差距。于是，我开始努力提升自己的学习能力。我调整了学习方法，更加注重课堂的学习，积极参与到课堂讨论中去，多和同学们交流思想和解决问题的方法，也注重课后的复习和总结。通过不断的努力和学习，我的成绩有了明显的提高。这使我深刻地体会到，只有不断努力和付出才能获得更好的成绩。

其次，初中让我明白了自主学习的重要性。在小学时，老师对我们的学习和生活几乎是无微不至地关心，而在初中，老师更多地是起到指导和辅导的作用。我们需要自主地完成学习任务，掌握学习方法，调整学习进度。这对我来说是一个

很大的挑战，但同时也培养了我的自学能力。在自主学习的过程中，我学会了自我管理，合理安排时间，制定学习计划，并主动探索问题的解决方法。这让我逐渐成为了一个有自信、有耐心、有毅力的学生。

此外，初中的团队合作教育让我收获颇丰。在小学时，我们的学习和活动往往是个体活动，而在初中，我们更多地需要与同学们进行团队合作。通过与同学们的共同努力，我们相互鼓励和帮助，互补优势和弥补不足。通过与团队合作，我学会了倾听他人的意见和建议，学会了平等、尊重与合作，还提高了自己的沟通能力与协作能力。这使我懂得了团队的力量是无穷的，只有大家齐心协力，才能取得更好的成果。

最后，初中让我经历了身心发展的重要阶段。初中生活的压力和挑战让我变得更加坚强和成熟。在面对困难和挫折的时候，我学会了积极乐观地对待，不轻言放弃。同时，初中也提供了许多丰富多彩的课外活动，我参加了合唱比赛、篮球比赛、英语演讲比赛等各种活动。这些经历不仅提高了我的综合素质，还让我结识了很多志同道合的朋友。这些宝贵的经历和起点将成为我未来人生中的一笔财富。

总之，初中这段时间里，我经历了许多的变化和成长。学习上的变化尤为明显，我更加注重课堂学习，提高了自己的学习能力。同时，初中培养了我自主学习和团队合作的能力，让我明白了自主学习和团队合作的重要性。身心发展中的经历也让我更加坚强和成熟。初中的这段经历将为我的未来人生奠定坚实的基础。我将继续保持努力和进取的态度，为自己的梦想奋斗。

## 研学心得级篇四

那是一个阳光明媚的周末早晨，我和家人一同前往学校参加了七年级的家长会的家长会。我坐在角落里，聚精会神地听着家长和老师的交流，不时记录下自己的感受。这是我第一次参加这

样的家长会，我从中学到了很多，也收获了很多。在这里，我想分享我的心得体会，希望能给大家一些启发和思考。

## 第二段：老师的教育理念让我印象深刻

在家长会上，每位老师都分享了自己的教育理念和教学方式。他们不仅注重知识的传授，更重视学生的思维能力和综合素质的培养。他们认为学生需要锻炼自己的独立思考和解决问题的能力，而不是简单地死记硬背。这种教育理念让我印象深刻，也让我愿意更加主动地学习和探索知识。

## 第三段：家庭教育和学校教育的有效结合有益于孩子成长

家长会上，老师们和家长们围绕着学生的成长和学习进行了深入的交流。他们相互分享了对家庭教育和学校教育的看法，并讨论了如何将两者有效结合。我从中收获了很多，也感受到了家庭教育和学校教育的密切联系。学生在家庭中学到的道德规范和行为习惯同样重要，它们与学校中学到的知识和技能相辅相成，共同帮助学生成长为一个优秀的人。

## 第四段：学习压力和心理健康同样重要

随着学年的深入，学生们面对着越来越多的考试和作业，学习压力也越来越大。老师们给我们提出了一些缓解学习压力的建议，比如在挑战失败时保持积极乐观的心态，尽量寻找自己喜欢的课外活动来放松身心等。在这个过程中，我意识到了心理健康同样重要，我们需要有良好的情绪管理和自我调节能力，才能更好地应对学业和生活中的挑战。

## 第五段：结语

通过这次家长会，我不仅深入了解了学校和教师的教育理念，也认识到了学生在学习和成长中的种种困惑和需要。我相信，只有家庭教育、学校教育和个人努力的有机结合，才能帮助

我们更好地成长和发展。我希望在未来的学习和生活中，能时刻保持学习的热情和心态，不断进步并追求卓越。

## 研学心得级篇五

盼星星，盼月亮。我终于体验到了军训的滋味，而且是和我想象中天差地别的。

度过了一个兴奋地夜晚，一大清早就背上行李向学校溜去。只见同学们个个都磨拳擦痒，跃跃欲试，不久，开往军训基地的车和教官们抵达了学校。带领我们进入多姿多彩的军训生活。

“一二一!一二一!”每天复习着一个有一个相同的动作，让我的心和身体走就疲惫不堪、没有享受、没有轻松，有的只是磨练和坚持。整齐的步伐让我们昂首挺胸，持久的锻炼让我们体魄强健，高昂的口号让我们神采飞扬!aku贵阳市第一实验中学经过了4天半的训练，我们从容不迫的登上会操台，以我们最好的一面来展示给评委以及全校师生。最终有付出就有回报，虽然我们没有得名次，但我们无怨无悔。而此时，也该到了分别的时刻了，同学们泪流满面的坐上了大巴车、依依不舍的向教官挥手告别。

通过本次军训，我学习到了许多一个人独立生活的方法，以及改善了对生活的积极性。也让我体会到了自立的重要性和成为一名军人的不容易。想要成为一名军人，就要有钢一般的毅力，铁一样的耐性。想做一个合格的学生也是如此，若学生没有了纪律，没有了学习动力，则不会成为一名优秀的学生。这些军训收货将会伴我一路成长。